



VERENIGING VAN GEPENSIONEERDEN "HET GOOI"

INFORMATIE BULLETIN

Kerstbijeenkomst maandag 15 december 2025



41^e jaargang nr. 4

September 2025

In dit nummer

<i>Van de redactietafel.....</i>	<i>3</i>
<i>Upgrade sociëteit VGG.....</i>	<i>4</i>
<i>Oproep PTI-historie.....</i>	<i>5</i>
<i>Ingekomen post 1</i>	<i>6</i>
<i>Ingekomen post 2</i>	<i>7</i>
<i>Slaapproblemen</i>	<i>8</i>
<i>Zij die uit ons oog verdwenen.....</i>	<i>13</i>
<i>Kun je nog zingen, zing dan mee.....</i>	<i>14</i>
<i>Hoe we naar de wereld kijken.....</i>	<i>19</i>
<i>Op vakantie naar Polen</i>	<i>22</i>
<i>Einde ondersteuning Windows 10</i>	<i>24</i>
<i>Ten slotte.....</i>	<i>25</i>

save the date

kerstbijeenkomst VGG
maandag 15 december a.s.

voor tijd en plaats: zie volgend bulletin

Van de redactietafel

Er leek geen einde aan te komen, maar nu is het eind van de zomer toch in zicht. De activiteiten lopen weer de gordijnen gaan weer dicht 's avonds.

Er was zowaar een reactie op mijn oproep om uw vakantie-ervaringen te delen. Bravo en helpje af voor de fietstocht die Hennie Brands en zijn vrouw ondernamen, waarover u verderop meer kunt lezen. Daarnaast waren er ook andere oproepen; prima, want het Informatie Bulletin is bedoeld als communicatiemiddel en niet alleen als hobbyproject van de redactie.

Ikzelf ben een week wezen zingen in de Ardennen, en stuitte bij mijn thuiskomst op een artikel over hoe leuk dat is. Ik kon het niet nalaten dat in dit bulletin op te nemen en kan het alleen maar beamen.

De wereld om ons heen is nog steeds een rommeltje, maar daar gaan we 29 oktober wat aan doen, toch? Blijf in ieder geval genieten van de kleine dingen om ons heen; daar hebben we wél invloed op.

Veel leesplezier en hopelijk nog een beetje nazomer.

Herman Goossens



p.s.

Om kostenredenen wordt het bulletin nog steeds uitgebracht in zwart-wit, maar op onze website kunt u veel afbeeldingen en foto's bekijken in kleur, en kunt u ook doorklikken naar achtergrondinformatie.

Sluitingsdatum kopij voor het volgende nummer: 10 november2025

Upgrade sociëteit VGG

Ik vertel u niets nieuws, als ik zeg dat op onze leeftijd bij ons allemaal het gehoor mankementen begint te vertonen. Onder rustige omstandigheden valt het vaak nog wel mee, maar in grotere gezelschappen wordt het steeds moeilijker om nog een gesprek te voeren met degene die naast je zit, laat staan dat je andere gesprekken kunt volgen. Ik spreek uit eigen ervaring dat zelfs de duurste hoorapparaten daar amper verbetering in brengen.

Uit de kring van de klaverjassers kwam het verzoek of er iets gedaan kon worden aan de akoestische eigenschappen van onze sociëteit. Harde gladde muren en plafonds en veel glas leveren een kakafonie aan geluid op, waarin geen gesprek meer te voeren is. Er kwam meteen een voorstel om een bedrijfje in te schakelen dat goede referenties had/heeft.

Het bestuur was het er snel over eens dat dit een goede investering zou zijn en heeft haar fiat daaraan gegeven. Direct na de vakantie zijn de werkzaamheden uitgevoerd, en de ervaringen zijn positief. Aan het plafond zijn geluidsabsorberende panelen opgehangen die, in combinatie met de bestaande rolgordijnen, het verblijf in de sociëteit een stuk aangenamer maken. De eerste ervaringen zijn goed, maar we houden de vinger aan de pols of verdere verbeteringen mogelijk of wenselijk zijn.

Hulde aan deze positieve gebruikersinbreng.

Herman Goossens



Oproep PTI-historie

Met het uitbrengen van de boeken *Overschakelen* en *Transmissie van Philips naar Lucent Technologies* is een groot deel van de geschiedenis van de activiteiten van Philips in Hilversum en omstreken vastgelegd. Maar er zijn nog meer activiteiten geweest die nog niet aan bod zijn gekomen. Zo waren er de industriegroep Radio en Radar en de Spoorweg Sein Industrie die later opging in de groep Verkeerssystemen.

Ook is materiaal terecht gekomen bij de VGG waarvoor een goede plaats moet worden gezocht, en bij onze leden is wellicht ook nog waardevol materiaal behouden gebleven dat illustratief kan zijn voor de bedrijfsgeschiedenis.

Binnen het bestuur van de VGG is daarom het voorstel omarmd om een Werkgroep Historie PTI op te richten die tot doel heeft om primair te helpen een goede plaats te vinden voor het materiaal en bij gelegenheid daarover iets te publiceren. Te denken valt daarbij aan ons bulletin, maar ook op andere passende wijze.

Wie van onze leden is geïnteresseerd om hieraan mee te werken? Frans Dams zal binnen de werkgroep de contactpersoon binnen het bestuur zijn, Jaap Groeneveld auteur van verschillende historische publicaties en betrokken bij de genoemde boeken, zal lid zijn van de werkgroep.

Geïnteresseerden kunnen zich melden bij de secretaris Jan Rebel, via secretaris@vegege.nl

Het bestuur van de VGG

Ingekomen post 1

We ontvingen het volgende bericht van ons lid Boudewijn Tau. Ons Informatiebulletin is een contactorgaan, dus wij geven zijn oproep graag door.

Ongeveer een week geleden zaten mijn vrouw en ik in de tuin en konden wij een gesprek op straat horen. Het ging over ons huis en iemand vertelde dat hij hier opgegroeid was. Wij besloten om de straat op te gaan en een gesprek aan te knopen.

De spreker bleek een zoon van de heer IJff te zijn. Die naam was ik eerder tegen gekomen, de eerste keer onder de PRX-A documenten voor de bestrating van het trunk-link-blok (TBA en TBB) en de tweede keer onder de tekeningen van ons huis. Ik weet niet hoe het gaat met de gezondheid van de heer IJff maar de zoon wil graag in contact komen met mensen die zijn vader gekend hebben en nog het een en ander kunnen vertellen over zijn vader. Persoonlijk heb ik de heer IJff nooit ontmoet maar ik dacht dat ik via de VGG mogelijk meer informatie zou kunnen achterhalen.

Ergo: Hebt u de heer IJff gekend en vindt u het leuk om in contact te komen met zijn zoon Frederik, neem dan even contact op met de redactie om de contactgegevens uit te wisselen. U doet hem er een groot plezier mee.

Herman Goossens



luistervink

Ingekomen post 2

We ontvingen het volgende bericht van Geert Prummel, die ons vorig jaar na de ALV vertelde over zijn betrokkenheid bij zorg voor Philips industrieel erfgoed:

Ten behoeve van de reparatie en het onderhoud van onze collectie Telecommunicatie-apparatuur zijn we bij SBHP *) op zoek naar de bijbehorende service documentatie. Het gaat hierbij vooral om zend- en ontvangapparatuur van de afdeling Radiocommunicatie in Huizen uit de periode van na 1960.

We hebben wel iets maar dat is zeer beperkt. Ook in het PCA-archief is weinig tot niets te vinden. Zou het mogelijk zijn om via jullie kanalen nog iets boven water te krijgen?

Ik meen mij te herinneren dat bij het opheffen van de groep Radio-communicatie, de serviceverplichtingen zijn overgedragen aan een externe firma, maar ik weet niet wie en waar. Zou dat nog te achterhalen zijn? Waarschijnlijk heeft die firma ook de documentatie overgenomen en is er langs die weg nog wat te vinden.

*) Stichting tot Behoud van Historische Philips Producten

Ruud Klaui wist hierover nog te melden dat de hele service-activiteit, inclusief mensen, materiaal en documentatie, is overgenomen door Technipower. Deze club is in de jaren 90 opgeheven en het hele magazijn is verschroot.

Maar het is goed mogelijk dat er bij mensen thuis nog materiaal ligt waar Geert Prummel blij mee zal zijn. Het komt dan goed terecht. Laat het ons weten, dan kunnen we de contacten verder leggen.

Herman Goossens

Slaapproblemen

Onderstaand artikel is afkomstig uit Plus Magazine, een blad dat niet alleen in drukvorm, maar ook online wordt verspreid. Uitgaande van 8 uur slaap per dag brengen we zo'n 30% van ons leven slapend door, althans dat proberen we. Problemen met slapen kunnen ons hele functioneren aantasten, dus het is best de moeite waard om daar de nodige zorg aan te besteden.

Over hun slaap zijn de lezers van Plus Magazine best tevreden, blijkt uit het online onderzoek. Er hebben 1429 50-plussers aan deelgenomen en gemiddeld geven ze hun nachtrust een ruime voldoende als rapportcijfer: een 6.8. Maar op de vraag 'Ervaaft u slaapproblemen?' geeft toch 65 procent 'ja' als antwoord. Vooral doorslapen is een groot probleem: ruim 45 procent heeft daar moeite mee. 14 procent ervaaft problemen met in slaap komen en 6 procent wordt vroeg wakker. De ondervraagden geven aan midden in de nacht wakker te worden van klachten als pijn en jeuk, maar verreweg de meest voorkomende klacht is nachtelijk plassen. Mannen hebben hier vaker last van dan vrouwen. Zo zegt maar liefst 68 procent van de mannen er 's nachts minstens één keer uit te moeten voor een toiletbezoek. Bij de vrouwen ligt dit met 60 procent iets lager.

Nachtelijk plassen

Uroloog Dick Janssen is werkzaam in het Radboud-UMC en in het Blaascentrum van Andros Clinics. Hij is onder andere gespecialiseerd in een overactieve blaas. Voor hem is deze uitkomst geen verrassing. "Nachtelijk plassen komt ontzettend veel voor. Het merendeel van de mensen boven de 60 moet er één tot twee keer per nacht uit. Dat is eigenlijk vrij normaal. Bij mannen speelt de prostaat vaak een grote rol. Die wordt groter naarmate je ouder wordt, waardoor de plasbuis blokkeert en de blaas harder moet werken. Als die wat ontregeld raakt, krijg je last van een overactieve blaas, waardoor je vaker naar het toilet zal moeten. Bij vrouwen is de grootste oorzaak van nachtelijk plassen een verzakking van de blaas. Zo'n 40 procent van de vrouwen wereldwijd heeft een vorm van verzakking. Ook mensen met hart- en vaatziekten moeten er 's nachts vaker uit. Bij mensen met een verminderde pompfunctie of spataderen, hooft dat vocht zich overdag op in de benen. Als mensen dan gaan slapen en dus liggen, komt dat vocht

weer in de bloedbaan en wordt het door de nieren uitgescheiden. Dus dat wat je normaal gesproken overdag uit zou plassen wordt er in één keer 's nachts wel uitgewerkt.”

Er zijn verschillende methoden – afhankelijk van de klacht – om nachtelijk plassen te behandelen, maar dat is volgens Janssen lang niet altijd nodig. “We hebben meerdere mogelijkheden om de blaas rustiger te krijgen, van medicatie tot botox. Maar waar het om gaat is kwaliteit van leven. Dus als mensen het niet als een probleem of last ervaren, hebben we niet altijd een reden om er wat aan te doen. Als besloten wordt er wél iets aan te doen, zijn er tegenwoordig veel technieken mogelijk. Allereerst zullen we kijken naar de algemene fitheid van de patiënt, om vervolgens te bepalen welke behandeling de meest geschikte is. Dat varieert van enkel medicatie tot een operatie.”

8 uur slaap

Hoewel er regelmatig niet aan één stuk door wordt geslapen, geeft 32 procent van de respondenten aan gemiddeld zeven uur per nacht te slapen. Dat is best veel, want als je ouder wordt, heb je toch minder slaap nodig? “Nee, dat is een hardnekkige mythe”, zegt dr. Inge Declercq, neuroloog en slaap-expert. “Van 18 tot 64 jaar heb je gemiddeld 7 tot 9 uur slaap per nacht nodig en boven de 65 jaar is dat nog altijd gemiddeld 7 à 8 uur. Dus de hoeveelheid slaap die je nodig hebt, neemt niet zo drastisch af bij het ouder worden. Wat vooral belangrijk is, is de kwaliteit van je slaap. Soms kan minder meer zijn. Er wordt nogal veel aandacht gegeven aan het aantal uren, maar herstellende slaap steunt op drie pijlers: kwaliteit, hoeveelheid en het slaap-waakritme. Die slaapbehoefte neemt niet zo heel sterk af als je ouder wordt, maar dat is natuurlijk ook afhankelijk van hoe je de dag doorbrengt. Een goede nachtrust start overdag. Zorg dat je gedurende de dag genoeg beweegt en ga minstens een uur naar buiten.”

Slapeloosheid

34 procent heeft moeite met opnieuw in slaap vallen. Vervelend als je nacht wordt onderbroken, en al helemaal als je slecht weer in slaap kan komen. 56 procent van de ondervraagden geeft aan in bed te blijven liggen piekeren en wachten tot ze weer in slaap vallen. Declercq: “Dat kun je beter niet doen. Het wakker worden is niet het probleem, maar hoe ga je ermee om? Als je gedachtenmolen aangaat, dan is het heel belangrijk om dat te doorbreken. Zodra je merkt dat het niet lukt om weer in slaap te val-

len, kun je het beste even je bed uit gaan. Zorg er wel voor dat je in het donker blijft. Haal even rustig adem, doe een korte bodyscan of meditatie en schrijf eventueel een paar dingen op. Je moet echt even wakker worden om de onrust in je hoofd te stoppen. Maar ga niks actiefs doen: niet op je telefoon scrollen, de was vouwen of televisiekijken. En heel belangrijk: kijk nooit op de klok! Zodra je je weer rustig voelt, stap dan met een positieve mindset weer in bed met de gedachte: ik kan echt nog wel slapen nu. Bij cognitieve gedragstherapie, een behandeling tegen slapeloosheid, wordt dit ook zo gedaan. Je moet echt de chaos in je hoofd doorbreken.”

Van de respondenten neemt 13 procent slaapmiddelen. Geen goed idee, vindt Declercq. “Deze middelen lossen problemen niet op. Ik zou veel meer inzetten op voldoende beweging en blootstelling aan (dag)licht: start de dag met helder licht én eindig met warm gedimd licht. Hoe meer daglicht je overdag ziet, des te beter zal je ’s nachts slapen. Door in de ochtend al daglicht op te zoeken, zet je de productie van melatonine, het slaaphormoon, stop. En ’s avonds stimuleer je de productie ervan als het tijd is om te gaan slapen. Slaap komt niet uit een doosje. De klassieke slaapmiddelen zijn verslavend en kennen allerlei vervelende bijwerkingen, ze slaan je hersenen eigenlijk gewoon knock-out. Mensen die slaapmiddelen slikken slapen mogelijk meer, maar vooral licht, en ze hebben sowieso geen herstellende (diepe) slaap.”

Bioritme

Het merendeel van de respondenten (79 procent) gaat iedere dag rond hetzelfde tijdstip naar bed, het grootste deel om 23.00 uur. Is dat ook het ideale tijdstip om naar bed te gaan? Declercq: “Dat verschilt per persoon. Er is geen perfect tijdstip dat iedereen past. Het is goed om met enige regelmaat naar bed te gaan en op te staan. Maar veel belangrijker: het moet op het voor jou juiste tijdstip zijn. Iedereen heeft namelijk een bioritme: ochtenden en avondmensen bestaan echt. Dat is genetisch bepaald en daar kun je ook niks aan veranderen. Het is belangrijk rekening te houden met wat voor slaaptipe, ook wel chronotype genoemd, je bent.”

De meeste mensen met een partner kruipen altijd samen onder de wol. Slechts 6 procent slaapt altijd apart en 7 procent doet dit soms, zoals deze lezeres: “Wij slapen één, hooguit twee keer per week samen. Ik word van elk geluid wakker en mijn partner hoest en snurkt veel.” Volgens Declercq een uitstekend idee: “Voor velen nog altijd een taboe, maar apart slapen

kan een oplossing zijn als één van de twee een slaapstoornis zoals snurken heeft en de ander daardoor uit zijn slaap gehouden wordt. Dan vind ik het echt aan te raden. Gun elkaar een goede nachtrust. Dat is voor iedereen belangrijk. Maar zorg er wel voor dat er iets aan gedaan wordt: zoek een diagnose en hulp voor het slaapprobleem. Als blijkt dat er niks aan gedaan kan worden, blijf dan apart slapen. Probeer daar wel rustig over te blijven en vind elkaar op andere momenten terug.”

Ventileren

Als er ergens discussie over is in de slaapkamer, is het vaak of het raam open of dicht moet. Net iets minder dan de helft van de ondervraagden (46 procent) slaapt altijd met het raam open, 17 procent met het raam dicht. Bij de overige groep hangt het af van het seizoen en het weer. Voor eens en altijd: wat is nu beter? Declercq: “Het raam open. Ventileren van de slaapkamer is heel belangrijk. Anders wordt de luchtkwaliteit te slecht door vocht en stikstof. Als je het raam niet kan of wil openzetten, door omgevingslawaai bijvoorbeeld, zet dan de deur open.” De verwarming wordt niet vaak aangezet door onze respondenten: 80 procent geeft aan nooit de slaapkamer te verwarmen. “Dat is ook niet nodig”, vervolgt Declercq. “Het mag niet vriezen. Een temperatuur onder de 12 graden kan je slaap verstoren, zorg zeker voor een warm dekbed. Een ideale slaapkamertemperatuur is tussen 15 en 19 graden.” En een kruik, elektrische deken of warmtekussen? Declercq: “Vooral veel vrouwen hebben last van koude voeten en dan lukt het vaak minder goed om in slaap te vallen. Als een kruik of elektrische deken daarbij kan helpen, is het zeker een aanrader.” Dat doet dan ook 31 procent van de respondenten.

Hoe schoon is het beddengoed?

Naast gezonde leefregels voor een goede nachtrust slaap je ook beter in een bed met schoon, frisgewassen beddengoed in een donkere slaapkamer. Met de hygiëne zit het bij de meeste Pluslezers wel goed. Zo wast 46 procent zijn beddengoed één keer per twee weken; maar liefst 42 procent doet dit wekelijks. Slaapadviseur Birgit Manders van Aldenhuijsen bedden benadrukt het belang hiervan: “Je zweet in bed, je verliest huidschilfers. Het verschilt natuurlijk per persoon. De een zweet meer dan de ander, maar het is echt nodig je hoeslakens en dekbedovertrek wekelijks te wassen en dan bijvoorbeeld om de week de moltons.”

Lang niet iedereen blijkt een molton te hebben: 16 procent van de ondervraagden gebruikt geen molton om zijn matras. “Maar een molton is echt noodzakelijk”, stelt Manders. “Hiermee houd je je matras schoner en zal hij langer meegaan. ’s Nachts verlies je vocht en als je geen molton gebruikt, trekt dat in je matras. De levensduur van matrassen verschilt per fabrikant, maar bij normaal gebruik gaan de meeste matrassen gemiddeld tussen de tien en vijftien jaar mee.” Van de ondervraagden zei 15 procent zijn huidige matras langer dan tien jaar te hebben.

Opvallend is dat de molton zeker niet zoals geadviseerd om de week of wekelijks wordt gewassen: 13 procent wast hem slechts één keer per half jaar, 25 procent geeft hem één keer in de drie maanden een wasbeurt en 27 procent één keer per maand.

Hoofdkussens worden wel regelmatig nieuw aangeschaft: 60 procent van de deelnemers heeft een kussen tussen de één en drie jaar oud. Er zijn maar weinig lezers die het beddengoed strijken, slechts 24 procent van de lezers haalt het strijkijzer uit de kast om dat te doen. 59 procent van de ondervraagden strijkt het dekbedovertrek nooit, 12 procent alleen de kussensloop en 5 procent doet het heel af en toe.

Tot slot benadrukt Manders het belang van de keuze voor het juiste beddengoed. “Het is belangrijk dat mensen echt goed bekijken voor welk materiaal dekbed ze kiezen: wol, dons of synthetisch. Dat kan veel betekenen voor de warmte. Dit stukje wordt vaak vergeten. Woon je bijvoorbeeld in een goed geïsoleerd appartementencomplex met onder- en bovenburen of in een jaren 30-woning? En hoe snel heb je het warm?”

auteur: *Ilona Meernik*

Zij die uit ons oog verdwenen

Wij hebben via een rouwbrief of anderszins kennisgenomen van het overlijden van:

Dhr. J.G.M. Janssen	24 april 2025	Soest
Dhr. W. van Vlijmen	1 juli 2025	Amsterdam
Dhr. J.D. Bonhof	29 juli 2025	Almere

De redactie en het bestuur van de VGG wensen alle nabestaanden veel sterkte toe bij het verwerken van dit verlies.

Het bestuur van de VGG



Kun je nog zingen, zing dan mee

Je ademt dieper en je hoofd wordt stiller, maar is het ook iets voor iemand die niet echt kan zingen?



Ik dacht altijd dat een koor iets was voor muzikaal begaafde mensen, vaak met een gelovige achtergrond of op z'n minst een zwak voor Bach en Chopin. Tot ik op een dinsdagavond binnenstap bij Guilty Pleasures, een popkoor dat repeteert in de Torenzaal op het Utrechtse Domplein. Samen met een stuk of vijftien andere nieuwelingen word ik een kwartiertje eerder verwacht zodat dirigent en oprichter Stefano (gympen, spijkerbroek, ADHD-energie) kan bepalen in welke stemgroep we thuishoren. We zingen een toonladder, kijken hoe hoog we komen en kiezen dan onze plek in de ruimte. Links de alten, in het midden de mezzosopranen en rechts de hoge, heldere sopranen. Mijn stem piept en kraakt bij de minste verhoging, dus ik schuifel naar de rechterkant. Ondertussen druppelen de koorleden binnen. Eén man en verder allemaal vrouwen, van begin 20 tot dik in de 60, glitterlaarzen naast sneakers, vriendinnengroepjes, solozangers, mensen die elkaar knuffelen, anderen die rustig op hun plek gaan staan.

We zijn met minstens tachtig mensen, maar het geroezemoes verstomt meteen als Stefano het eerste akkoord inzet op zijn synthesizer. Ruggen recht, bladmuziek in de hand en zingen maar: My Prerogative van Bobby Brown. Iedere stemgroep steeds een ander zinnetje, totdat we meerstemmig samen het lied ten gehore brengen in een sfeer die tegelijkertijd losjes en gefocust is, vrolijk en geconcentreerd.

Zingen via Zoom

Na afloop van de proefles voel ik in mijn lijf en hoofd dat er de afgelopen twee uur iets bijzonders is gebeurd. Ik blijf niet de enige met die ervaring, volgens Koornetwerk zijn er in Nederland zo'n 600.000 actieve koorleden, verdeeld over 12.000 koren. De grootste groei zit in de lichte muziek: popkoren, musickoren, wereldmuziek, gospel- en meezingkoren zonder bladmuziek. Popkoor Prestige, dat in 2015 begon met een koortje in Hoorn, telt inmiddels meer dan 30 koren in het hele land.

Ook online zingen is bezig met een opmars. Bij het Zing je Sterk Thuiskoor loggen wekelijks zo'n 175 deelnemers in, van jonge moeders tot 80-plussers. Het concept van dit thuiskoor is simpel, zegt oprichter en zangeres Anne-Christine Wemekamp: "Camera aan, microfoon uit." Oftewel: je ziet alle andere mensen zingen, net zoals zij jou kunnen zien, maar iedereen hoort alleen de zangeres. Het hoeft dus niet mooi, het hoeft niet perfect, het hoeft niet voor publiek, het moet vooral leuk zijn. Dat is het mooie aan de nieuwe generatie koren: ook als je geen nachtegaal ben, kun je meedoen. Je hoeft geen noten te kunnen lezen, je mag zelfs vals zingen. Of je nu thuis meedoet via Zoom of in een zaal staat met tachtig anderen, het gaat niet om prestaties maar om plezier.

Meer energie

Dat plezier begint, opvallend genoeg, in je lijf. Wat ik na tien minuten zingen al merk: de ademhaling verandert. Die gaat van oppervlakkig en hoog in mijn borst, wat vaak het geval is als ik het druk heb of gestrest ben, naar dieper in mijn lijf.

"Zingen is een natuurlijke ademhalingstraining", zegt ook Wemekamp, die in coronatijd samen met het Canisius Wilhelmina Ziekenhuis in Nijmegen het onlineprogramma Zing je Sterk ontwikkelde. "Zang en ademhaling worden hierin gecombineerd voor het herstel van mensen met langdurige klachten, zoals Long COVID, COPD, een burn-out of leven na kanker. Er hebben bijna drieduizend mensen aan meegedaan die daarna minder last hadden."

Je ademhaling zit als je zingt meer in je buik en je flanken, wat zorgt dat de zuurstofopname in je lichaam beter wordt. Daardoor krijg je meer energie. "Zingen is veel fysieker dan de meeste mensen denken", vertelt zangeres en vocal coach Helen Botman. "Je kunt geen klank maken zonder adem, en je kunt niet ademen zonder dat je lichaam meedoet."

Sommige zangoefeningen hebben daardoor veel weg van yoga of zelfs lichte krachttraining. “Je gebruikt als je zingt niet alleen je longen, het zet je hele lijf aan het werk: je buikspieren, je tussenribspieren en andere spieren in je romp. Zingen voelt misschien niet als sporten, maar het is voor je lijf een inspannende bezigheid.”

Goed voor je longen

Het is ook verrassend toegankelijk. Zelfs wanneer je gezondheid niet meewerkt, kun je meedoen. Gewoon thuis, via Zoom. Hendrickje Lemstra is een van de 175 deelnemers aan het Zing je Sterk Thuiskoor. “Ik zong vroeger in een popkoor, met dansjes erbij en optredens in het theater, heel leuk. Maar door mijn gezondheid lukte dat op een gegeven moment niet meer.” In coronatijd viel veel weg. Ze zag weinig mensen en miste iets om naar uit te kijken. “Toen ik begon met het Thuiskoor dacht ik: wat fijn, dit past. Je bent weer ergens onderdeel van. Al is het online, je ziet gezichten, je doet samen iets, en het zingen doet me goed. Het helpt me vooruit.”

Ook Clementine Vervoordeldonk is enthousiast over het Zing je Sterk Thuiskoor. “Ik zong jaren geleden in een punkband en later in een koor. Zingen maakte me altijd vrolijk. Maar ik kreeg in 2006 borstkanker en later bleken er uitzaaiingen te zijn, met als bijwerking dat ik last kreeg van mijn longen. De arts zei: ‘Je moet veel zingen, dat is goed voor je longen.’ Ik dacht: dat kan ik niet. Totdat ik het Thuiskoor vond, voor mij ideaal. Ik hoef er niet op uit en voel me veilig omdat niemand hoort hoe ik zing. Dat geeft me complete vrijheid om voluit mee te doen aan de oefeningen. Daardoor krijg ik meer lucht en voel ik weer de blijdschap die ik vroeger had als ik zong.”

Feelgood-cocktail

Voor veel mensen die regelmatig zingen voelt het alsof ze letterlijk meer lucht krijgen. Ze kunnen bijvoorbeeld weer traplopen zonder te hijgen, slapen beter en zitten lekkerder in hun vel. Want zingen doet niet alleen iets met je lijf, maar ook met je hersenen. “Wie weleens in de auto meezingt met een liedje op de radio, weet: dat doet iets met je”, vertelt vocal coach Botman. “Je stemming verandert, je hoofd wordt lichter, je voelt je net iets losser.”

Wetenschappelijk is dit goed te verklaren, want als je zingt komen er hormonen vrij als endorfine, serotonine en dopamine. Dit zijn neurotransmitters die je stemming positief beïnvloeden. De stofjes verlagen stress, geven energie en een gevoel van tevredenheid. “Het is een feelgood-cocktail”,

aldus Botman. “Zingen kan je uit een dip halen, of juist helpen om emoties toe te laten waar je normaal niet makkelijk bij komt.”

Soms gebeurt dat bijna ongemerkt. Je zingt, bent gefocust, en ineens is je hoofd leeg. Dat ervaarde ik zelf tijdens mijn avondje zingen bij Guilty Pleasures. Met de volle werkdag nazinderend in mijn hoofd fietste ik naar de repetitie. Volledig ontspannen kwam ik twee uur later weer thuis. Als ik het ergens mee moet vergelijken, zou ik zeggen dat het voelde als meditatie of yin yoga. Zingen is een activiteit die je helemaal in het nu trekt. Het is onmogelijk om te piekeren tijdens het zingen.

Route naar saamhorigheid

Allerlei wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat mensen met mentale klachten, van angst en stress tot depressie, baat hebben bij wekelijks samen zingen. Niet omdat ze alles ‘verwerkt’ hebben, legt hoogleraar en neurobioloog Erik Scherder uit in zijn boek *Singing in the brain*, maar omdat er ruimte ontstaat om met je emoties aan de slag te gaan. “Als je zingt, activeer je tegelijk verschillende hersengebieden. Je bent bezig met taal, ritme, emotie, beweging. Het is alsof je brein een complexe puzzel moet oplossen. Deze veelzijdige hersenactiviteit zorgt er niet alleen voor dat je geheugen en concentratie beter worden, maar ondersteunt ook allerlei emotionele processen.”

Dat gebeurt al als je in je eentje een deuntje zingt, maar de positieve effecten zijn nog sterker als je het samen met anderen doet. “Bij samen zingen komt oxytocine vrij, het ‘knuffelhormoon’. Dat geeft een gevoel van verbondenheid, het kalmeert je stresssysteem en versterkt je immuunsysteem. Je lichaam registreert: ik ben veilig, ik hoor ergens bij.” Niet voor niets noemt Scherder samen zingen ‘de snelste route naar saamhorigheid’. In onderzoeken waarbij groepen samen zongen, ook mensen die elkaar tot dat moment niet hadden gezien, nam binnen een uur het gevoel van verbondenheid significant toe. Deels komt dat door die oxytocine, maar ook door iets anders: synchroniciteit.

Want zingen onder de douche is lekker, maar zingen met anderen is van een andere orde. Dat zit ‘m niet in de klank, al weet ik inmiddels dat een mooi gezongen akkoord dat resoneert in je borstkas een ervaring op zich is. Het zit hem vooral in samen ademen, samen fraseren, samen een akkoord vormen. Je doet iets met elkaar, op dezelfde golflengte, waardoor er een bepaald gevoel ontstaat. “Wat sommige mensen hebben als ze hardlopen, gebeurt ook wanneer je samen zingt. Je komt in een flow”, zegt Anne-

Christine Wemekamp van het Zing je Sterk Thuischoor. “Je ademt met elkaar, maakt samen een akkoord en de ruimte begint te trillen. Dat is een sensorische ervaring die verslavend werkt.”

Er gebeurt iets wanneer stemmen samenvallen. “Als leadzangeres van een bandje was ik eraan gewend om regelmatig te zingen”, vertelt Tosca Sel, die zich een paar jaar geleden aansloot bij popkoor Guilty Pleasures. “Daar haalde ik veel plezier uit, maar ik wilde ook leren hoe het is om in harmonie te zingen. Ik dacht: het wordt vast keihard werken bij zo’n koor. In het begin was dat ook zo, je moet de liedjes leren, de partituren, de noten, de maten. Maar op een gegeven moment ging het vanzelf. De liedjes waren ingedaald, we hadden onze eerste show gehad en ik ontdekte hoe prachtig al die verschillende stemgroepen samen klinken.”

Iedereen kan zingen

Als je in een koor zingt, voel je alle trillingen in je lijf. Je beleeft de muziek intens en het is gezellig op een ongedwongen manier. “Ons koor heeft een grote appgroep, dus je wordt onderdeel van een enorm netwerk”, vertelt Tosca Sel. “Ik zie regelmatig berichtjes voorbijkomen van mensen die zeggen: ‘Ik heb twee kaartjes voor de film, wie gaat er met me mee?’ Daarnaast hebben we een kleinere appgroep met onze eigen alt 2-stemgroep met wie ik regelmatig iets onderneem. We zijn weleens naar een ander koor gegaan om mee te zingen, dat was een leuke ervaring. Maar we gaan ook soms borrelen of uit eten. Je hebt echt iets met elkaar.”

Een ander voordeel van een koor: je stem valt weg als je samen met tientallen anderen zingt. Die ene valse noot valt helemaal niet op. “Dat is belangrijk om te weten, want er zijn veel mensen die denken dat ze niet kunnen zingen”, weet vocal coach Helen Botman. “Zij hebben ooit van een juf of ouder te horen gekregen: houd jij je mond maar liever. Dat blijft hangen, waardoor ze de rest van hun leven niet meer durven te zingen. Maar in een koor is ruimte voor alle stemmen. Juist doordat je opgaat in het geheel, maakt het niet uit hoe je zingt. Je mag je stem ontdekken, uitproberen, oprekken. Zingen is een recht, geen privilege. Ik zeg altijd: iedereen kan zingen. En dat is ook echt zo.”

*auteur: Fleur Baxmeier
bron: Plus Online*

Hoe we naar de wereld kijken

In het verleden schreef Pierre Joosten een aantal artikelen over het universum waar wij deel van uitmaken, zowel in het hele grote als in het hele kleine. In deze bijdrage filosofeert hij verder over dit zo wonderbaarlijke universum.

De Oerknal

In de voorgaande verhalen over de Schepping hebben we gezien hoe onvoorstelbaar groot het heelal is en hoe onvoorstelbaar klein haar bouwstenen zijn. Het heelal dijt nog steeds uit en zal dit blijven doen. Dat betekent dat het steeds groter wordt. Maar als we terugkijken in de tijd, dan moet het steeds kleiner zijn geweest naarmate het langer is geleden. En dan moet er ook een tijdstip zijn geweest waarop het is begonnen.

Dat is een analyse. Maar van dat tijdstip zelf, de Oerknal, weten we niets. Pas na de allereerste fractie van tijd begint ons inzicht en kennis. De invulling die ik er aan geef is dus puur illustratief maar kan helpen bij de beeldvorming.

Onbegrijpelijk.

Toen op het scheppingsuur nul de 'startknop' werd ingedrukt, explodeerde de oerkiem en daarmee begon de tijd te lopen. Dat creëerde tevens een alsmaar groter wordende ruimte waarin het allemaal gebeurde. In een geleidelijk proces werd die ruimte gevuld met materie, in steeds complexere samenstellingen. Nu, na 13,7 miljard jaar, heeft het zijn huidige vorm en inhoud bereikt.

Maar waar kwam die inhoud vandaan?

Alle bekende materie, alle bekende energie, alle natuurwetten, zaten al opgesloten in die oneindig kleine 'kiem'. Niets is er sindsdien bijgekomen of verdwenen. Evenals alle voorgeprogrammeerde processen, zoals de evolutie. Ons bestaan zat ingebouwd in die oerkiem.

De Architect

Die wonderbaarlijke oerkiem, hoe kwam die daar? Wie heeft die ontworpen, gerealiseerd en vervolgens op zijn plaats gelegd in het grote NIETS? Dat is geen mensenwerk.

Die geprogrammeerde processen zorgden ervoor dat uit de oorspronkelijk samengebalde energie deeltjes konden ontstaan die uitgroeiden tot atomen. Die vormden de eerste materie: waterstof en helium, in enorme hoeveelheden. Daaruit werden de eerste sterren geboren. Alle sterren hebben in hun centrum een kernfusiereactor. Bij kernfusie worden twee of meer atoomkernen samengeperst, waardoor nieuwe, zwaardere atomen ontstaan. Aan het eind van hun leven zorgt een enorme explosie van de ster, een supernova, ervoor dat haar hele atoomvoorraad in het heelal wordt uitgestort, in de ruimte, als grondstof voor nieuwe sterren met nieuwe en zwaardere soorten atomen.

Rondom de sterren worden planeten gevormd. De aarde is er daar een van. Ook die ontwikkelde zich, van woest en leeg naar rustig, vruchtbaar en vol leven. Dat leven begint met eencelligen. Hoe doet die architect zoiets: van geen leven naar wel leven?

Vervolgens komen er meercelligen, microben, planten, waterdieren, landdieren en tenslotte de mens. Maar daar houdt het niet op. De architect moest ook rekening houden met alle middelen en omstandigheden om alle processen te laten plaatsvinden en alles wat werd gecreëerd, ook het leven, te laten voortbestaan en door te geven naar de toekomst.

Dan is er nog de zogenaamde 'fijnafstemming'.

Alle omstandigheden, en dat zijn er nogal wat, moeten uiterst precies worden afgestemd om aan alle voorwaarden te voldoen om leven op aarde mogelijk te maken. Voor ons is dat vanzelfsprekend, maar voor een ontwerper niet.

Er zijn vele honderden omstandigheden, waaronder natuurconstanten die precies op de juiste manier moeten zijn ingesteld. Als bijvoorbeeld de zwaartekracht een fractie sterker of zwakker zou zijn, konden geen sterren en planeten ontstaan, en wij dus ook niet. Als de elektromagnetische kracht een andere waarde zou hebben, zouden onder andere zuurstof en koolstof niet kunnen bestaan, stoffen die we niet kunnen missen. De atmosfeer zorgt ervoor dat we kunnen ademen en de inhoud van de atmosfeer zorgt ervoor dat we binnenkrijgen wat we nodig hebben.

En gelukkig staat de reuzenplaneet Jupiter op zijn plaats. Met zijn grote zwaartekracht is hij een effectief schild tegen inslagen van grote meteorieten op aarde.

Iets of God?

Bestaat God, ja of nee? Dat hangt ervan af hoe je het definieert.

Maar wie kan die architect zijn, die schepper, die zo'n onwaarschijnlijke prestatie als het creëren van het heelal, kan bedenken en uitvoeren? Is het de Natuur? een Macht? een Geest? Energie? Iets? Schepper? God?

Om te zeggen dat het 'zomaar' of 'vanzelf' is ontstaan, is wel erg goedkoop. Een dergelijke simplistische verklaring doet geen recht aan de complexiteit van de materie.

Het moet wel iets zijn dat alles tegelijk is: Natuur, Macht, Geest, Energie, Iets. Alles in één, Schepper van heelal en aarde.

Ik opteer voor 'Iets', bij gebrek aan beter. Dat is echter mijn visie. Ook die kan onjuist zijn.

Religies kiezen de naam 'God' (Schepper van hemel en de aarde), 'Jahweh', Jehova, of 'Allah'. Maar elke religie geeft zijn eigen invulling aan het begrip God en diens eigenschappen. Dat zijn geen andere goden, het zijn godsbeelden. Die kunnen nogal van elkaar verschillen. Maar alle (monotheïstische) godsbeelden zijn gebaseerd op die ene Schepper.

Het christelijke godsbeeld wordt verklaard in de Bijbel.

Pierre Joosten



Op vakantie naar Polen

Steenwijk – Berlijn – Bydgoszcz op de fiets

In de zomer van 2005 hebben mijn vrouw en ik een fiets- en kampeertocht gemaakt vanaf ons huis in Steenwijk naar Bydgoszcz in Polen. Dat was ingegeven door het feit, dat ik een lange periode betrokken ben geweest bij de fabriek in Bydgoszcz. Dat is nu 20 jaar geleden en het bracht ons op het idee het eens over te doen.

Maandag 21 juli zijn wij vanaf huis vertrokken. We fietsten volgens een beschreven route naar Berlijn met ondersteuning van de GPS. Voor een deel was het makkelijk fietsen, maar in het Teutoburgerwoud, halverwege deze route, was het flink klimmen en moesten we de fiets soms lopend omhoog duwen.



Na Berlijn hebben we de Europaradweg R1 tot Bydgoszcz gevolgd. In Duitsland kwamen we geregeld fietskampeers tegen, die op trektocht waren. Maar op de R1 in Polen hebben we niet veel fietsers meer ontmoet. De R1 route heeft als bestemming St. Petersburg. Op dit moment blijven fietstoeristen weg uit Rusland. We hebben gekampeerd op kleine terreintjes: bij kanoclubs, watersporthavens, bij Scouting en soms op grotere resorts. Als het niet anders kon namen we een hotel. Bij Bad Rothenvelde gaf het kampeeradres niet thuis. Een buurtgenoot bood ons de mogelijkheid aan om bij hem thuis te overnachten.

Nadat ik in het Teutoburgerwoud met de fiets omgevallen was hebben we bij een boerderij de tent opgezet. We hadden daar een schitterend uitzicht. Toen we hoorden dat in het vervolgtraject een extreem steil stuk volgde besloten we om dat over te slaan en een stukje met de trein te reizen.

De route ging zo veel mogelijk over rustige wegen. In Duitsland was het redelijk te fietsen. In Polen is er sinds twintig jaar veel veranderd. Toen waren bijna alle wegen slecht, maar was er weinig verkeer. Nu zijn veel wegen vernieuwd, maar is er veel meer verkeer, wat soms hinderlijk is. Er zijn wel meer aparte fietspaden aangelegd.

In Bydgoszcz hebben we twee dagen rondgekeken en ook een oud-collega bezocht. Dat was heel leuk!

Op 23 augustus zijn we (met fietsen) op de bus gestapt. Na een overstap in Berlijn arriveerden we op 24 augustus in Utrecht waar een zoon klaar stond om ons naar Steenwijk te brengen. We hebben bijna 1300 km op eigen kracht gefietst. We gebruiken geen e-bikes!



Hennie Brands en echtgenote

Einde ondersteuning Windows 10

De aangekondigde beëindiging van de ondersteuning van Windows 10 zorgt al langere tijd voor veel onrust onder computergebruikers. Moet ik mijn computer nu wegdoen? Dat willen de leveranciers natuurlijk wat graag, maar is het ook nodig? Best een lastige vraag, maar we krijgen een optie om daar nog wat langer over na te denken, blijktens een bericht in de nieuwsbrief van Seniorweb.

Microsoft verlengt de ondersteuning met een jaar. Je krijgt dan nog tot 13 oktober 2026 veiligheidsupdates. Er zijn drie verlengopties:

1. Windows back-up gebruiken om alle instellingen in de cloud op te slaan. Dan is de verlenging gratis.
2. Verlenging kopen. Dit kost 30 dollar, wat afhankelijk van de wisselkoers neerkomt op ongeveer 26 euro.
3. 1000 Microsoft Rewards-punten inwisselen. Gebruikers verdienen punten door bijvoorbeeld spelletjes te spelen op de Xbox van Microsoft. Of door te zoeken met zoekmachine Bing of via de Microsoft Store dingen te kopen. Wie 1000 punten bij elkaar heeft gesprokkeld, kan die inzetten voor de ondersteuning.

De verlengmogelijkheid is straks op alle Windows10-pc's te zien. Het wordt onderdeel van Windows Update. Je hoeft niet bang te zijn om het te missen.

Wie kiest voor verlenging kan Windows 10 zonder problemen nog een jaar blijven gebruiken. Tot oktober 2026 blijft Microsoft updates verspreiden die de computer veilig houden. Microsoft noemt de verlenging trouwens het 'Extended Security Updates (ESU)-programma'.

Er zijn inmiddels op het internet ook legio mogelijkheden te vinden om de blokkade van Microsoft te omzeilen, maar dat blijft toch altijd een beetje een glibberig pad om te bewandelen, alle goede referenties ten spijt.

Als u besluit om Windows back-up te gebruiken slaat dat twee vliegen in één klap: dan is ook de back-up van uw computerbestanden netjes geregeld, want daar mankeert bij veel gebruikers (ikzelf inclusief) het nodige aan.

Herman Goossens

Ten slotte

STEM WIJZER

A stylized, handwritten-style signature of the word "Loesje" in black ink. The letters are fluid and connected, with a long horizontal stroke underlining the word.

www.loesje.nl
loesje@loesje.nl

Veel wijsheid gewenst op 29 oktober

VGG-ACTIVITEITEN en CONTACTPERSONEN

secretaris@vegege.nl

www.vegege.nl

Redactieteam Informatie Bulletin

Eindredactie:

Hr. H.J.M. Goossens tel. 5310101

Hasselaarlaan 66, 3755 AX, Eemnes

Email: hjm.goossens@gmail.com

Opmaak en vormgeving:

Hr. J. Rebel tel. 5256649

De sociëteit:



Larenseweg 165 - 167

1222 HG Hilversum

Telefoon 6855471

Gebouwbeheerder:

Voor gebreken of onderhoud:

Hr. A. van Bruchem tel. 0642233490

(Klachten etc. a.u.b. noteren in het zwarte boek op de bar van de soos!!!)

Activiteiten:

Bridge (wo-middag)

Hr. H.J.M. Goossens tel. 5310101

Biljarten (wo- en do-middag):

Hr. L.A.C. Aquina (wo) tel. 6830613

Hr. A.A. Rigter (do) tel. 6944000

Klaverjassen (di- en do-middag):

Mevr. H.A. Sloot tel. 0623265254

Hr. J. Bakels tel. 0620057827

Klaverjassen Erfgooiers (di-avond):

Mevr. J. Langhorst tel. 0640235042

Klaverjassen DOS (do-avond):

Hr. A. Westgeest tel. 0648919672

Hr. H. Vos tel. 0611413549

Klokkenclub (di-, do-, vrijdag):

Hr. J.D. Grondman tel. 6858767

Vacant

Bestuur:

Vz.: Hr. H.L.M. Raaijmakers

tel. 030-6378766

1^e secr.: Hr. J. Rebel tel. 5256649

2^e secr.: Hr. Fr. v.d. Post tel. 6560212

1^e penn.: Hr. Fr. Dams tel. 6421374

2^e penn.: Hr. J. Sloot tel. 0618891884

Pensioenzaken:

Hr. G.J. Visscher tel. 5881085

Hr. H.L.M. Raaijmakers tel. 030-6378766

Eindredactie Informatie Bulletin:

Hr. H.J.M. Goossens tel. 5310101

Gebouwenbeheer:

Hr. A. van Bruchem tel. 0642233490

Telefoonnummers:

Telefoonnummers vermeld zonder kengetal hebben allemaal kengetal 035.

Bestuursvergadering:

Meestal de eerste maandagmiddag van de maand.



de Toekomst

de Toekomst is een full service cross media bedrijf met een unieke combinatie van interactieve en grafische media.

Print media

- studio
- drukkerij
- print & copy
- sign & display

Online media

- design
- apps en mobile
- websites & cms
- online marketing

Een keer kennismaken? Bel 035 7200 600 of mail naar info@detoekomst.nl
U bent van harte welkom bij onze inspirerende locatie in Hilversum.

Loosdrechtseweg 198 – 1215 KD Hilversum
telefoon +31 35 72 00 600 – info@detoekomst.nl



LARENSEWEG 187
TEL. 6858390 H'SUM

**VOOR AL UW CV AANLEG
EN STORINGEN**

- *GAS en WATERLEIDING*
- *SANITAIR-ELEKTRA*

